

AUTOGENES TRAINING

COACH



**Herzlich Willkommen zu deinem *Online-Kurs*
für *Autogenes Training***

LIEBE LESERIN UND LIEBER LESER,

zweifellos leben wir in einer spannenden Zeit. Vieles ist möglich. Speziell die Digitalisierung verändert unser Leben. Eigentlich müssten wir durch neueste Technik mehr Komfort und vor allem mehr Zeit haben. In der Tat fühlt sich das für viele von uns nicht so an. Alles ist irgendwie schneller geworden. Der ständige Fortschritt treibt uns an. Mit ihm Schritt zu halten, übt eine Menge Druck auf uns aus.

Das Ergebnis: viele Menschen verspannen – emotional und physisch.

- Du fühlst dich morgens schon müde und erschöpft.
- Nach einem stressigen Arbeitstag kommst du einfach nicht zur Ruhe und fühlst dich ausgelaugt.
- Du hast das Gefühl, dass du dich in einem Hamsterrad befindest.
- Es fällt dir zunehmend schwerer abzuschalten und zu entspannen, Gedanken lassen dich nicht los.

So oder so ähnlich könnten erste Warnsignale deines Körpers aussehen.

Möchtest du eine Entspannungstechnik erlernen, mit der du in kurzer Zeit Körper, Geist und Seele durch eine tiefe selbsterzeugte Entspannung und wunderbare Erholung regenerieren kannst?

Dann ist das Autogene Training genau die richtige Entspannungstechnik für dich und gehört übrigens zu den beliebtesten & wirksamsten Entspannungstechniken in Deutschland.

Was ist Autogenes Training (kurz: A.T.)?

Das A.T. ist eine Form der Selbsthypnose und basiert auf Autosuggestion (griechisch-lateinisch: Selbstbeeinflussung), die somit mit dem Unterbewusstsein arbeitet. Durch das systematische Wiederholen bestimmter und immer gleicher Formeln soll eine angenehme, körperliche Entspannung erzielt werden, die sich auf die Psyche ausbreitet. Dabei geht es aber nicht um eine gewöhnliche Art der Entspannung, wie man sie z.B. erreicht, wenn man am Ufer eines Sees auf der Bank sitzend den Sonnenuntergang genießt. Es ist eine Entspannung mit medizinischer Langzeitwirkung.

→ Mit unserer Anleitung und etwas Übung schaffst du das auch!

Das A.T. ist in seiner Wirkungsweise so vielfältig, dass wir an dieser Stelle nur ein paar Beispiele nennen möchten. Es lindert Stress, hilft bei vielen körperlichen und psychischen Beschwerden und wird zur Behandlung von verschiedensten Symptomen & Erkrankungen angewendet.

Es unterstützt dich u.a. bei der:

- Verbesserung der Lebensqualität und des Allgemeinbefindens
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Stressreduzierung, innere Ruhe herstellen
- Leistungsverbesserung
- Und Therapiezwecken (Raucherentwöhnung, abnehmen, Einschlafproblemen, positives Denken, Flugangst, Redeangst u.v.m.)

Los geht's - So funktioniert dieser Autogenes Training Online-Kurs

- ✓ Du erhältst jeden Monat völlig automatisch neue Hörbücher, Übungen, Erklärungen und Profi-Tipps, mit der Möglichkeit des

PDF-Downloads. Jede Übung wird ausführlich erklärt und ist mit dem Übungsmaterial von jedem erlernbar.

- ✓ Du lernst Schritt für Schritt wie Autogenes Training funktioniert, als wärst du live in einem Kurs in einer Praxis dabei. Ausgehend vom leichten Einstieg in die Methode werden die Grundelemente und Voraussetzungen in diesem Kurs erläutert. Schritt für Schritt von der Grund- bis zur Oberstufe findest deine persönliche Erfolgsformel Tag für Tag.
- ✓ Du entscheidest selbst, in welchem Rhythmus du deine Lektionen absolvierst und zu welcher Tageszeit es am besten für dich ist. Bitte übe möglichst zu einer festgelegten Zeit (z.B. immer um 19 Uhr) und gehe erst zur nächsten Übung weiter, wenn die gerade erlernte Übung auch wirklich sicher beherrscht. Die einzelnen Übungen bauen schrittweise aufeinander auf. Nur so lernst Du Schritt für Schritt wie A.T. funktioniert, schöpfst das volle Potenzial aus, als wärst du live in einem Kurs in einer Praxis dabei.
- ✓ Im Vergleich zu einer herkömmlichen Sitzung bei einem Therapeuten, ist dieser Kurs erstaunlich günstig. Du kannst diesen Kurs zeitlich unbegrenzt, nahezu überall und so oft du möchtest nutzen. Also deutlich länger als bei einem Kurs vor Ort.

Dieser Kurs ermöglicht es dir mit etwas Übung in jeder Situation und zu jeder Zeit, in einen erholten, stressfreien Zustand zu gelangen. Egal ob im Wartezimmer, in deiner Mittagspause oder in der Straßenbahn 😊
Wenn du täglich (oder gern auch mehrmals täglich) übst, beherrscht du das A.T. bald sehr gut.

Ich wünsche dir nun einen tollen, überwältigenden Start in deine erste Übung & viel Erfolg.

Herzlichst,

Andreas Ebbert

➔ Starte bitte jetzt mit dem PDF „2. Einführungsübung.“



Hinweis:

Zusätzlich zu den Übungsanleitungen hast du ebenfalls den ersten Teil meines Handbuchs „Mit Autogenem Training stressfrei durch den Alltag“ erhalten. Dort findest du tiefergehende Hintergrundinformationen, nützliche Tipps und detaillierte Hilfestellungen. Für den ersten Anfang reichen für gewöhnlich aber die Kurz-Anleitungen zu den jeweiligen Übungen. Schließlich sollst du so schnell wie möglich erste Erfolge erzielen können.